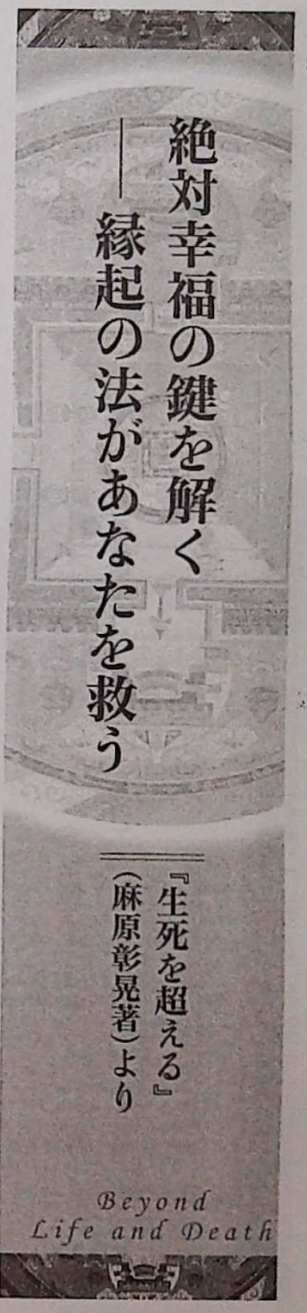


絶対幸福の鍵を解く
——縁起の法があなたを救う

【1】本当の幸福を得たいあなたに

◉——幸福を呼ぶクンダリニー

クンダリニー——。あなたは、この言葉を一度でも聞いたことがあるだろうか。はっきり言って、ごく普通に社会生活を送っている人には、全く縁のない言葉に違いない。ところがどうだろう、ある世界では真っ先に出合うのがこのクンダリニーなのだ。それも、最も重要な位置を占めている。

わたしはこれからあなたに、クンダリニーとその世界のことをお話ししようと思う。あなたはおそらくびっくりするだろう。この世にそんなことが実在するのか、と。

しかし、それらはあなたの内側にも存在するし、あなたを取り巻いてもいる。計り知れない過

去から未来永劫まで、一貫して変わらない。虚像や錯覚で成り立っているこの世の中で、それのみが真実だからだ。

人間の肉体や精神、そしてエーテル体（霊体）などが透明で綺麗な状態に昇華されたとき、混沌たる諸現象の中から真実がその姿を現わす。そして、その真実にまみえることのできた人は、必ずや永遠の幸福に浸れるのだ。

◉——わたしは見つけた！

わたしは、そこへ至る方法を知ることができた。もちろん、簡単にそれができたわけではない。苦節八年、やっとのことで探し当てたのだ。

日本で、いや世界でわたし一人しか知らないだろう。普通だったら、こっそり秘密にしておくに決まっている。でもわたしは違う。一人でも多くの人に幸せになってもらいたいと願っているのだ。だからこそ、ここに公表するつもりでペンを持ったのである。

そうだ、忘れていた。その前にあなたに確かめておかなければならなかった。あなたが今幸せであるか、それとも人生に何かしらの疑問や不安を抱いているか、ということを。

この本を手に取ってくれた人に対して、こんなぶしつけな質問をすることをどうか許していた

だきたい。なぜなら、この本は読んだ人の人生を一変させてしまう力を持っているからである。

わたしは、現在の自分や人生に満足していない人にこの本を読んでもらいたい。そして、ぜひ知ってもらいたいのだ。本当の幸せがどういうものかということを。

反対に、今幸せを感じている人は読まない方がよいと思う。なぜなら、これを読むことによって平凡な幸せ、現実的なものに対する満足が消えてしまうからだ。

◉——精神世界へのいざない

それでは、現状に満足していない、求道心を持つあなたと素晴らしい世界に旅立つことにしよう。

その素晴らしい世界とは、精神世界を意味している。ただ精神世界などといっても、あまりにも漠然としているので、少し例を挙げてみようか。

例えば密教ヨーガがこの中にある。その修行がある。そして、その最終目的として〝解脱〟がある。解脱とは、釈迦牟尼仏が得た〝悟り〟のことだ。つまり、人間が人間でなくなり、生も死も超えた存在、絶対自由な存在になることなのである。その段階に到達することのできた者のみが、真の幸福に浸ることができるのだ。

釈迦牟尼仏は確かに偉大だった。彼は厳しい修行ののち、解脱を果たした。彼の尊い教えは、遥かな時を隔てた現代にまで伝わり、多くの人々の心の支えとなっている。

だからといって、彼の解脱を特別視してはならない。解脱はだれにでも可能であるからだ。だれでも修行をすれば、絶対自由・真の幸福の世界に行き着くことができるということである。ただ、その具体的な修行方法が明らかでなかったため、解脱というものがとても難しいことのように考えられていただけである。

かくいうわたしも、数年前はそう思っていた。解脱など雲をつかむような話だと思っていた。しかし、その思いとは裏腹に、痛切に解脱を願っていたのである。

当時のわたしは、生きることが苦しくてどうしようもなかったからだ。この苦しみの人生から抜け出すには、解脱するしかない！　わたしは、すべてをなげうって修行に没入したのだった。しかし、だれ一人教えてくれる人などいはしない。それこそ試行錯誤の連続だった（わたしの修行歴については、拙著『超能力・秘密の開発法』に詳しい）。

◉——釈迦牟尼仏が残した解脱法

そして、八年というつらく長い歳月をかけて、やっとの思いで解脱を果たしたのである。それ

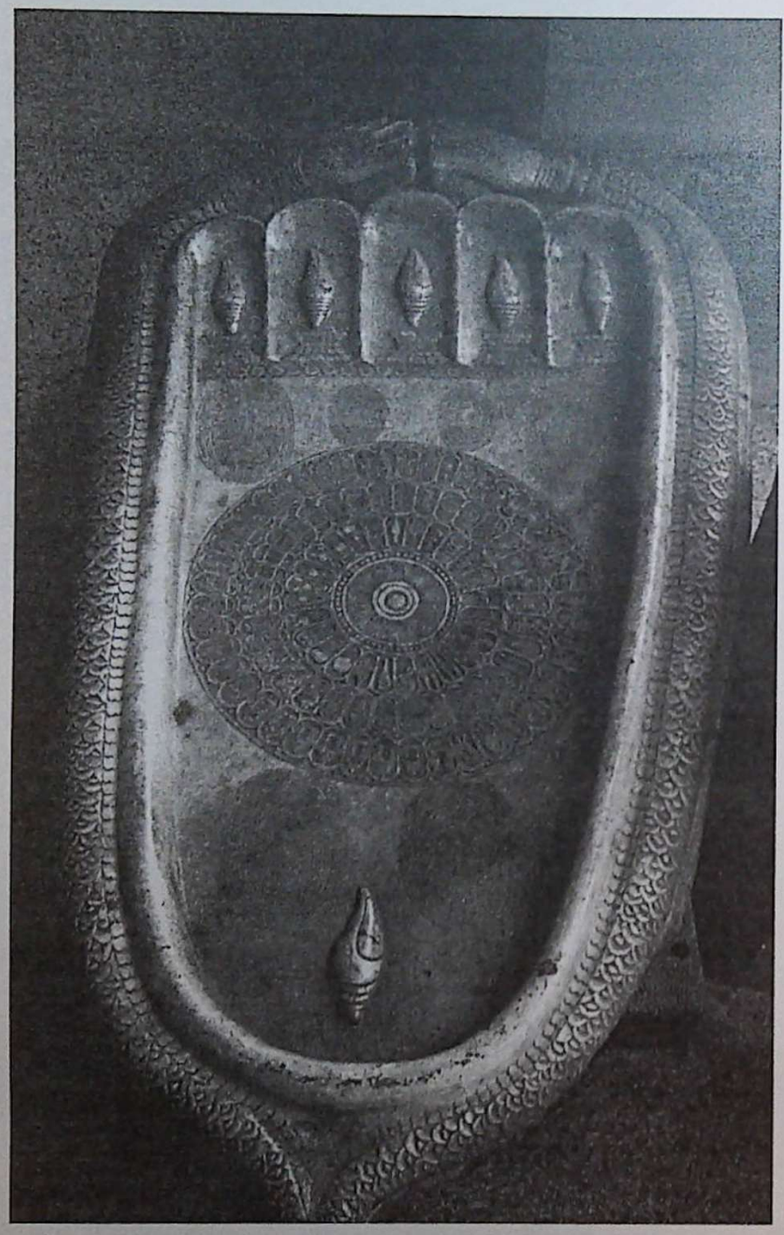
と同時にがく然とした。わたしは、今まで気付かなかったのだ。なんと、釈迦牟尼仏は、後世の修行者のために解脱への修行法を残していたのだった。

「縁起の法」がまさにそれだ。もちろん、これはかなり有名なので、知っている人も多いことだろう。『阿含経』の中心となる教えである。釈迦牟尼仏の入滅後すぐ、高弟たちがまとめた釈迦牟尼仏の教えだ。したがって、経典の中では、最も忠実に釈迦牟尼仏の教えを表わしているといってよいだろう。

だが、問題は今までだれ一人この深遠な意味を理解し得なかった点だ。日本語訳はあっても、ただ表面的に訳してあるにすぎなかった。それが、苦労して解脱を果たした途端、この偉大な先哲が何を言いたかったのか理解できたのだった。

彼は、必ず解脱できる具体的な修行法を残したつもりだった。が、だれも理解できなかった。そして今、このわたしがこの世でただ一人理解することができたのだ。

かくなる上は、わたしが「縁起の法」を改めて世に出そう。真の意味を広めよう。わたしの思いは募った。「縁起の法」をわたしの経験を交えて説き明かすことができたら、解脱を望む人たちへの何よりの贈り物となるだろう。それをやり遂げるのが、わたしの使命の一つであると自負している。



◉――クンダリニーの覚醒なしには始まらない

さて、先程クンダリニーが最も重要だ、ということを書いた。

クンダリニーについて説明しよう。それは、霊的なエネルギーで、人間の精神を高い次元へと押し上げる働きを持っている。すべての人が、このエネルギーを持っているのだが、眠った状態だ。解脱を目指すのだったら、まずそれを目覚めさせなければならない。これがいわゆる〝クンダリニーの覚醒（かくせい）〟である。

釈迦牟尼仏はクンダリニーを覚醒させたのち、さらに修行を続けて解脱をした。わたしもそうであった。そして、クンダリニーの覚醒後は六種のヨーガの成就をもって、最終解脱が訪れる。六種のヨーガとは、

①熱のヨーガ
②バルドのヨーガ
③夢見のヨーガ
④幻身のヨーガ
⑤光のヨーガ
⑥意識を移し替えるヨーガ（成就のヨーガ）

であり、あとに来るほど対応するチャクラも高次元となる。

わたしはインドのヨーガ経典を中心にして修行を進めた結果、この考えに到達した。つまり、身をもって理解したのだ。

ところが驚いたことに、チベット密教のカギュー派が同じ考えを持っていた。チベット密教は最も多くの解脱者を出しているといわれている。やはり解脱という最高の目的に向かっては、同様の修行方法になってしまうのだろうか。

◉――超能力と精神レベルを支配するチャクラ

チャクラという言葉が初めて出てきたので、説明しておこう。

チャクラとは、人間の身体にある霊的なセンターで、だれでもそれぞれの場所に持っている。主なものは七種である。ただ、普通の人はそれが眠った状態で働いていない。修行によるクンダリニーの上昇とともに開発されていくものである。

チャクラは、身体の下部に位置するものに比べ、上部へ行くほど次元が高くなっていく。ヨーガ行者が持つシッディ（超能力）なども、実はこのチャクラが司っているのだ。

今述べた六つのヨーガに対応させてみると、

①熱のヨーガはスヴァディスターナ・チャクラ
②バルドのヨーガはマニプーラ・チャクラ
③夢見のヨーガはアナハタ・チャクラ
④幻身のヨーガはヴィシュッダ・チャクラ
⑤光のヨーガはアージュニァー・チャクラ
⑥意識を移し替えるヨーガはサハスラーラ・チャクラ
にそれぞれ関係している。

例えば、熱のヨーガを成就したときには、クンダリニーはスヴァディスターナ・チャクラにまで昇り、そこを活性化させているわけである。そして、そのチャクラが高次元であればあるほど、人の精神レベルも高くなっていくというわけだ。

また、釈迦牟尼仏が持っていた六神通と呼ばれる超能力もこの六種のヨーガに関係している。彼は、解脱に当たって、当然六種のヨーガを成就してチャクラを支配していたからである。このことに関しては、のちに詳しく述べたいと思う。

❖ 2 〝楽〟は〝苦〟から始まる

◉――「縁起の法」しかない！

「縁起の法」の一番のポイントは、人が人生のすべてを〝苦〟だと感じることが解脱への第一条件だということである。詳しいことはあとにして、大体の流れを述べてみよう。

〝苦〟を感じると、藁をもつかむ気持ちから解脱したいという強い思いが生じる。これを〝信仰〟という。信仰があると解脱への〝修行〟をするようになる。修行すると〝クンダリニーが覚醒〟する。クンダリニーが覚醒すると、〝悦〟が生じる。それがサハスラーラ・チャクラに到達すると〝喜〟が生ずる。喜がサハスラーラ・チャクラに満ちると〝軽安〟が生じる。軽安が体を満たすと〝楽〟が生じる。精神的にも肉体的にも楽で満たされると、強い精神集中を得ることができる。それによって〝三昧〟に至る。三昧によってすべてのことを完全に知ることができる。これを〝如実知見〟という。すべてのことが理解できたとき、この世が幻影だと悟り〝遠離〟する。遠離すると〝離貪〟する。離貪することによって〝解脱〟する。自分でも解脱したという納得が生じる。

これが、釈迦牟尼仏が残した解脱法の概要だ。

こう書くと、いかにも簡単なようだが実際はなかなか大変である。そこで、わたしの体験を交えて、わかりやすく説明していこうと思う。

◉――〝苦〟あるゆえに〝信〟あり

人生が苦だと感じるのが解脱への第一条件だと釈迦牟尼仏は言った。まさしくわたしが修行の道に入ったのも、苦を感じたときである。九年ほど前のことだ。

それまではごく普通の生活をしていた。ところが、いつのころからか絶えず疑問にさいなまれ続けていたのだ。自分自身の人生に対する疑問であった。そういう自分の内面をごまかそうとすると、自信とコンプレックスの葛藤が渦巻く。わたしは、次第に疲れ果てていき、精神的にも大変不安定になってしまったのだった。

あるとき、わたしは初めて自分をごまかすことをやめた。そして考えた。一体何のために生きているのだろうか、と。絶対のもの、真の幸福はこの世に存在するのだろうか。わたしは、それを手にすることができるだろうか。

このときわたしの魂が求めたものが解脱だとは知り得なかった。だが、居ても立ってもいられ

ない。そんな気持ちが高じて、わたしの模索が始まった。強い思いであり、信仰だった。言うまでもなく、生活は一変してしまった。

仕事などはそっちのけで、まず運命学に手を着けた。自分の運命をはっきり知ろうというわけである。たとえ運命が悪くても、運命学によって何らかの操作をしたら幸せになれると信じていた。

それからというもの、わたしは「気学」「四柱推命（しちゅうすいめい）」「断易（だんえき）」「六壬（りくじん）」「奇門遁甲（きもんとんこう）」……と、命学の研究に没頭した。

これは何にでも一度はのめり込む性格によるところが大きい。しかし、それらは奥儀まで極めたものの、期待していたほどの効果がないことを知ってがっかりしたのだった。

◉――クンダリニーの覚醒

それでもわたしはあきらめなかった。次にわたしは仙道（せんどう）へと目を向けた。このときから、本格的な修行人生を歩み始めたことになるだろう。

仙道は、以前から不老不死や仙術を得られるというイメージがあった。そのころ生命エネルギーが欠乏しているような状態だったので、これが現状を打開してくれるのではないか、という

多大な期待を持って臨んだ。結果的には、仙道ではなくヨーガを選ぶことになるのだが、なんとわたしのクンダリニーはこのときの修行で覚醒したのである。

仙道において、わたしは小周天、大周天という段階を修めた。

前者は、人体を宇宙と見なして、後ろから前に気（エネルギー）を回す技法である。これによって頑強な体ができ上がるのだ。大周天は、尾骨にあるムーラダーラ・チャクラから頭上へと気を突き抜けさせる。これがクンダリニーを覚醒させるのである。

わたしは、独学ながらクンダリニーを覚醒させ、解脱への第一歩を印した。超能力を得たのもこれと同時だった。

ところで、ここで断っておきたいことがある。それは、わたしは仙道でクンダリニーを覚醒させることができたが、読者の皆さんにはヨーガによる方法をお教えするつもりだ、ということだ。なぜかというと、ヨーガの方が確実に速いからだ。

わたしは、当時（今もそうだが）師もなく、ヨーガも知らず、全くの暗中模索の状態だった。今になって考えると、ヨーガをはるかに優れている。仙道での覚醒には四年もかかってしまったが、ヨーガを用いたならば数カ月で済むだろう。現にわたしの弟子たちはいずれも短期間でクンダリニーの覚醒に成功している。まあ、わたしもシャクティーパットという技法を使って助けているが……。

苦から解脱に至る過程

十二縁起の法〈十二の条件生起の段階〉

シャクティーパットとは、わたしの持っている霊的エネルギーを直接相手に注入する方法である。その人のクンダリニーの覚醒を促すことができる。

それでは、クンダリニーが覚醒するとどのような変化が起きていくか「縁起の法」に従って述べてみよう。

◉――〝悦〟は最高のエクスタシー

クンダリニー覚醒後、さらに修行を続けると〝悦〟の段階に至る。これは、クンダリニーが上昇してものすごいエクスタシーをもたらす状態である。

本来ここに至るためには、瞑想が必須条件である。ところがわたしは瞑想がそんなに好きではなかった。既にヨーガに転向していたものの、せいぜいやっても一日に二時間程度のものだった。

だったら何をやっていたかというとアーサナ（調気体操）、プラーナーヤーマ（調気法）そしてムドラー（霊的覚醒の技法）である。瞑想で座ってばかりいてもしょうがないじゃないか。それだったら、神経系やホルモン系、大脳を刺激する行法をやっていた方がましだ。そう思っていた。

だからこの段階にまで来て、当然〝悦〟に入っていかなければならなかったのに、それができなかった。無智といえば無智だが、教えてくれるグルもいなかったし、わたし自身科学万能主義に侵されてもいたので、どうしようもなかったと言える。

そのため、しばらく経ってから〝悦〟に入ることはできたものの、全くおかしな入り方をしてしまったのだ。きちんと瞑想していたなら、瞑想中に入るはずである。だが、わたしの瞑想時間が短か過ぎて、そのときは入れない。というわけで、わたしのクンダリニーも行き場がなくて困ったのだろう。

例えばムドラーを行じているとき、クンダリニーが突然上昇してわたしは〝悦〟に入った。何気なく立っているときや、歩いているときにもそれは起こった。

それが起こるときには、必ずムーラ・バンダ（肛門の締め付け）と性器の締め付けが自動的に始まり、体を震わせながらクンダリニーが駆け昇る。その感覚たるや、この世で味わうことのできる、最高のエクスタシーだと言えるのではないかと思う。どう表現したらいいだろうか。セックスの快感とは全く違う。とても優しく柔らかく、溶けてしまいそうな感じである。

〝悦〟に入っている間、その快感は強まることはあっても決して弱まらない。しびれも伴って、それがまた気持ちいい。そして、数分間その快感に浸っていることができるのである。

最近はわたしも瞑想時間を長く取っている。だから瞑想によって何時間もこの状態を持続させ

ることができるようになった。

◉――不死の甘露を呼び起こす

この段階は重要な意味を持っている。クンダリニーは上昇して、頭頂にあるサハスラーラ・チャクラに到達するのだが、到達することによってサハスラーラ・チャクラに隠されている不死の甘露を落とす働きをするのである。不死の甘露とはネクターともビンドゥとも呼ばれているもので、心を歓喜状態にすることができる。

また、さらに修行が進んで、これが体中に満ちると意識が鮮明になり、かつ途切れることがなくなる。それは、眠っている間も死後も同様である。これが不死の甘露といわれるゆえんである。

では、不死の甘露によって起こる心の歓喜状態について、さらに述べよう。

◉――ここまでしかない経典の記述

わたしは、前にも書いたように、解脱をして初めてクンダリニーと「縁起の法」の関係を悟っ

た。だから、今から書こうとする〝喜〟についての知識は、当時全く持ち合わせていなかった。それもそうだろう。わたしが今まで読んだどの書物にも、その記述がなかったのだ。ヨーガの経典にしても、一つ前の段階である〝悦〟の状態までしか説明がない。

バグワン・シュリ・ラジニーシという、大変有名なインド出身の宗教家がいるが、彼も〝悦〟までしか自著に書いていない。しかも、〝悦〟ですべてが終わるとしている。したがって、〝喜〟の段階以上に到達した修行者というのは、ほとんどいなかったのではなかろうか。

いずれにしろ、これから先何が待っているのか見当もつかないまま、わたしは修行を続けていった。そして、だれ一人言い表わしてくれなかった段階に入ったのである。これは、クンダリニーがサハスラーラ・チャクラを刺激して滴らせる、不死の甘露が巻き起こす状態である。

ところで、ヨーガ経典にはクンダリニーがサハスラーラ・チャクラに到達する瞬間の記述があって興味深い。シャクティー女神（クンダリニー）がシヴァ大神（サハスラーラ・チャクラ）と一つになったとき、すべてが完成すると表現しているのである。これは、バグワンがそこで終わるとしていることと共通している。

実際には、先程述べたようにそれ以上の段階があったわけである。経典でさえそんなレベルであったことを知ったら、どれほどわたしが苦労して解脱へと向かっていったか、おわかりになるだろう。

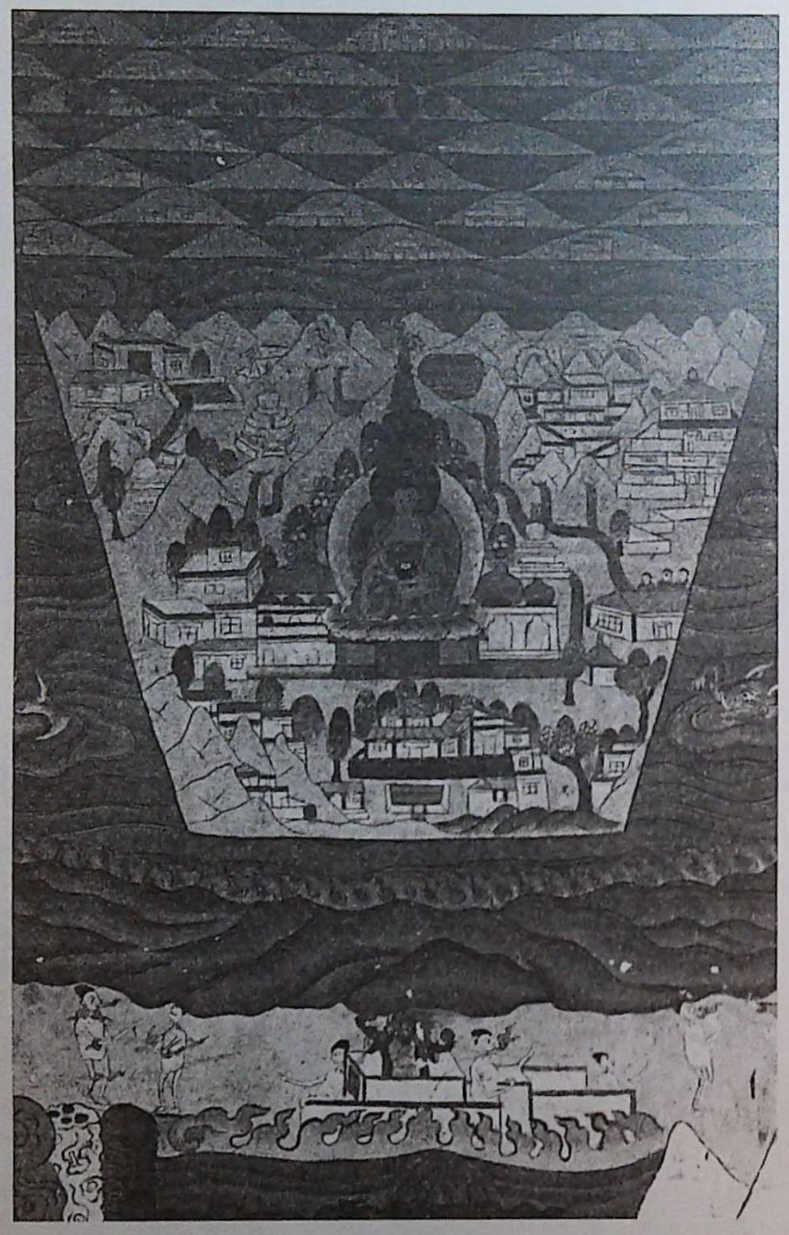
すべての段階が書き尽くされている仏教の「縁起の法」は、解脱するまでは理解できなかったので、当時は参考にしていなかった。

そして、同様にそのころは気が付かなかったが、日本の太古神道の修行者である川面凡児（かわづらぼんじ）の記述の中に〝喜〟のことが出ていた。それは、七つの鳥居という言葉で表現されているが、そのヴィジョンは〝喜〟そのものである。

また、仙道のチョー・サンポーが書いた『三峰金丹説要（さんぽうきんたんせつよう）』にもその段階の説明がなされており、「この状態にまで来たら仙人となる」とされている。しかしながら、両者ともここまでしか書かれていない。

要するに、この段階はそれほど高度なのだ。ヨーガ経典にここまでは書かれていないことしかり。神道、仙道がここで終わっていることしかり。

ただ、出発点も内容も違うはずのそれぞれの行法が、同一の道をたどっている点は面白いと思うし、それだけの意味を持っていると思う。わたしが教えるヨーガには、他の修行法も取り入れられているのだが、このようなことが影響している。



◉——至上の幸福〝喜〟

ちょっと話が横にそれてしまったが、元に戻そう。

サハスラーラ・チャクラの上部から滴り始めた不死の甘露は、まずサハスラーラ・チャクラをそれでいっぱいにしてしまう。次にヴィシュッダ・チャクラへと移りそこを満たし、アナハタ・チャクラへ、アナハタ・チャクラからマニプーラ・チャクラへと次第に下へ降りていく。言うなれば、チベット密教でいうツァンダリーと同じものである。

ちなみに、チベット密教ではここまでは経典に記されているが、これ以上は極秘にされて、ごく少数の選ばれた修行者によって受け継がれているらしい。このことを、わたしはアストラル体（異次元）でミラレパという昔の修行者から聞いた。その理由は、技術の問題ではなくて心の問題であり、そのためにグルが弟子に密接に関わらなければならないからだ。

さて、各チャクラを満たし終えた不死の甘露は、最後にスヴァディスターナ・チャクラを満たすとともに、そこに強烈な震動を呼び起こす。

その震動に呼応して、ムーラダーラ・チャクラから再び〝悦〟を伴ってクンダリニーが上昇する。サハスラーラ・チャクラまでクンダリニーが到達すると、このときもまた不死の甘露を滴らせる。

このプロセスが何回も繰り返されることにより、クンダリニー上昇時に生まれる〝悦〟に加えて、心の満足感である〝喜〟がつくられ、徐々にそれは強くなっていくのだ。

それはもう、これ以上にない満足感である。しかし、欠点もある。とにかくその状態が崩れやすいのである。ちょっと精神的に揺さぶられただけでも、あっさりと壊れてしまうのだ。大きな音を立てられても、壊れてしまう。だから、この状態に入るには、外的な環境のことを考えなくてはならないと思う。

そんなこともあって、この段階にまで来た修行者は、二つの生き方からどちらかを選ばなくてはならないだろう。すべての障害から離れて、隠棲生活を送ることが一つ。もう一つは、自分の状態を保つために、周囲の環境が良くなるように努めることである。わたしは、真の宗教を広めて環境を良くするという意味で、後者を選んだことになるが……。

〝喜〟に入ることのできる人間は、他の人に必要とされる。普通の明るさとは違う、心が満足して解放され切った明るさなので、相手を安らがせるからだ。そして、人の喜びを増大させ、苦しみや悲しみをなくすことができる。たとえ、失恋したばかりの人がいたとしても、その悲しみを消してくれるだろう。ただ、そばにいるだけでそれだけの好影響を与えるのである。

したがって、〝喜〟に入った人は、自分が自分自身のものではなくなってしまう。多くの人間のものとなってしまうのだ。必要とされるがゆえに。ここに供養を受ける資格ができ、その人には

お金や物、名誉などが集まってくるだろう。

ここで、そういうことに満足し執着してしまうと、堕落してしまうので要注意。せっかくこの段階にまで来ても、何にもならない。解脱に比べたら、ちゃちな満足であり幸福である。解脱はすべてを超越したところにある真の幸福だ。幸いにも、わたしは前世において解脱を経験していたため、ここで惑わされることなどなかった。

また、この段階では満足しているので、心に雑念がなくなる。そのため、強い精神集中（凝念）を習得することができる。

◉――〝軽安〟は瞑想の条件

あなたは、不思議に思うことがなかっただろうか。瞑想のためとはいえ、よく長時間座りっ放しで平気だなあ、と。ごく少数ではあるが、ヨーガ行者の中には、何日座り続けても平気な人がいる。釈迦牟尼仏も七日ずつの瞑想を七回行なった、と伝えられている。

わたしも実は不思議だったんだ。自分が長くは座れなかったからね。座ることが、苦痛で苦痛でたまらなかった。足はしびれてしまうし、腰は痛くなる。全体的に体が重くなってしまうし、雑念はわく。そうするとイライラしてしまって、やたらとトイレに行きたくなってしまうんだ。

あるときなど、「ああ、今日は長く座れた」とうれしく思って時計を見たら、なんと十五分しか経っていなかった。それほど苦痛であった。だから、長時間の瞑想というのは、わたしの修行における七不思議の一つだったのだ。

ところが、この〝軽安〟に至った途端にすべてのナゾが解けてしまったのである。ここでは肉体的な痛みを感じなくなるのだ。そうして、解脱にどうしても必要な長時間の瞑想が可能になる。その他の特徴としては、日常生活において体が軽くなって、歩いているときなど浮いているような気さえすることが挙げられる。

ところで、どうしてこのようなことが起こってくるのだろうか。

まず〝喜〟の状態を思い出していただきたい。それは、心が非常に満足した状態だった。その満足した心が、肉体的に素晴らしい影響を与えるのが〝軽安〟である。

肉体のコンディションが、心の状態に影響されることはだれでも知っているだろうし経験もあるだろう。

あるニュース番組で、音楽と血圧の関係を調べていた。それは、好きな音楽を聴いているときは血圧が正常になり、嫌いな音楽を聞くと状態が悪くなってしまうというものだった。好き嫌いという心の問題が、ストレートに数値に影響するのだ。それと同様に〝喜〟が肉体に影響してつくり出すのが〝軽安〟なのである。

◉——無限のエネルギーの源〝楽〟

〝軽安〟の次に来るのが〝楽〟である。これは、ものすごいエネルギーを持っている。この段階に到達したときからわたしは、一日に十六時間から十七時間もの修行が平気になった。もはやどんな体力自慢でもわたしには付いてこられない。

これは、〝楽〟によってエネルギーが満ちあふれているからだ。自分がやらなければならないことと以外、意識が向かわなくなる。このことがエネルギーのロスをなくし、エネルギーを体内に充実させるのである。

〝喜〟の満足に対して、〝楽〟は安定である。外界の刺激に反応しなくなる。

また、高いレベルのヨーガ行者の言葉に「解脱のためには、最低六時間の瞑想が必要である」というものがある。〝楽〟に入ると、長時間の瞑想に苦痛を感じないどころか、瞑想のために座るのが一番楽な状態になるという、大幅な変化が起こる。これが次の三昧の重要な準備なのである。だから、必ずここを超さなければ解脱に至ることができない。

❖【3】すべてを思いのままにする〝三昧〟

◉——三昧とは何か？

三昧の説明はわたしにも難しい。参考のためにと思って、『広辞苑』で引いてみた。すると、「心を一事に集中して他念のないこと。一心不乱に物事をすること」とある。仏教から出た言葉であるはずなのに、どうも違う。

本当は、心を集中した結果得られる状態を三昧というのだ。

では、その三昧とは一体何か。一言で言えば、主体と客体の合一なのである。主体とは自分自身のことであり、客体とは相手や対象物を指す。それが合一するとは、強い精神集中をすることにより、自分が相手や対象物に溶け込み、一体となることなのである。

例えば、木に精神集中して凝視する。少なくとも三十分以上その精神集中が持続するなら（つまりこの段階まで来ていることを意味するのだが）、木に溶け込み、木と一体になることができる。しかも、一体となることによってその木のすべてを理解できる。これが三昧なのだ。

相手の心に精神集中したなら相手の心と一体になり、相手の感情も考えもわかるだろう。神に

精神集中したなら、神と合一するだろう。

この三昧には、外的なものと内的なものの二種類がある。前者は周囲のものと合一することであり、後者は自分の内側のものに集中して、それと合一することである。自分の内側とは、チャクラ、心、器官等のことで、その中で真我と合一するのが、内的三昧の究極とも言える。

わたしもそうだったが、外的なものから三昧に入る訓練をしなくてはならない。その方が精神集中しやすいからである。それに習熟してから内的なものへと移り、さらに訓練を続けると次の段階である〝如実智見〟の状態に入ることができる。

それではここで、わたしが体得した三昧の話をしよう。これは例の六種のヨーガと関係している。三昧の段階は大変重要であって、六種のヨーガのうち実に五種類が含まれているのだ。

チベット密教のカギュー派もこれと同じ見解に立っていることを後に知ったのだが、当時のわたしは無意識にこの過程をたどっていた。

◉――熱のヨーガ――内なる炎

わたしは自分のスヴァディスターナ・チャクラに精神集中をした。すると下腹部で強烈な熱が発生した。その熱は背骨を伝わって上がっていった。わたしはこの過程を毎日繰り返して練習す

ることにした。

わたしがそう決めたのは、密教の火界定（かかいじょう）がヒントとなった。この行法と火界定が同じものではないか、と思ったのだ。火界定は煩悩（ぼんのう）を焼き尽くすといわれている行である。

また、こうも思った。「熱が背骨を伝わるということは、背骨にある交感神経と副交感神経に尋常ならざる影響があるのではないか。神経が突然変異でも起こしてくれて、スーパーマンにでもなれたらいいなあ」――というわけで一生懸命やったら、スーパーマンにはなれなかったものの次のような変化があった。

まず、背中全体が熱くなるようになった。そして、どんな寒さの中にいても平気になった。たとえ、氷点下の寒さでも、裸でいられるほどである。また、精力絶倫となった。

わたしはこの行法を〝熱のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉――バルドのヨーガ――死の体験

次にわたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をしてみた。この行でわたしはバルド（死）の体験をした。

だれでも「死ぬ瞬間はどういう気持ちになるのだろうか」とか「死んでからは、どうなるのだ

ろうか」などという、疑問を持ったことがあるんじゃないかな。そして、それぞれの人がそれぞれの漠然とした結論みたいなものを、心に抱いて生きているのだと思う。

かといって、その考えが本当の死と一致しているとは言えないだろう。例えば、「死んだら土になるだけだ」と思っている人もいるだろうし、「天国へ行く」つもりになっている人もいる。あるいは、この世で結ばれることのできない恋人と「生まれ変わったら一緒になろうね」と来世を信じて誓い合う人もいるかもしれない。

このように、死については、いろいろな考え方があるからね。

大体、死んでみなければ実際がわからない、というのが不安であり恐怖でもある。反対に死んでしまったら、「本当はこうだったんだよ」と遺された人に伝えたくてもその術がない。生あるものは皆、遅かれ早かれ死を迎えるというのに、不都合この上ない。

ところが、わたしはマニプーラ・チャクラに精神集中をするこの〝バルドのヨーガ〟を実践することによって、死と転生のプロセスを何回も体験することができたのだ。だれでも三昧に入ることができるようになったら、自分で体験することができるだろう。

しかし、これから修行に入るという皆さんにはまだ無理だろうから、参考のためにここでお話ししよう。

◉——死の瞬間

まず、死の瞬間から。

死の直前には、感覚器官が働かなくなってしまう。よくテレビなんかの臨終シーンで、明るいのに「暗いから電気をつけて」などということがある。あれは本当だ。音が聞こえなくなることから始まって、何も見えなくなってしまう。そして、嗅覚も味覚も触覚も次々と衰えていってしまうのだ。

それから、意外なことに、まだ生きているうちから身体を構成している要素が分解し始める。分解されて、〝自性〟に還元されていく。自性とは、この世を構成している物質的な根源で〝地〟〝水〟〝火〟〝風〟の四つのエレメントからできている。

初めに、肉体が地のエレメントに分解される。このときは、自分の体がぶよぶよになるという か、何となく変な感じだ。そして、それを感じているのは、今までの自分ではない。もう一人の自分——つまり魂がそれを感じているのだ。また、この過程では、黒と黄色の混ざったような色を見ることができる。

次に、血液や体液が水のエレメントに分解される。このときには、鼻汁が出たり体がむくんだりする。血液の流れもこのときに止まってしまうのだ。ヴィジョンとしては、「水に映る白い月」

というイメージの色がパッ、パッ、パッときらめいている。

さて、今度は、体温が火のエレメントに分解されていく番だ。下腹部から冷えてきて、その冷たさは背中を伝わって全身に広がっていく。体が冷たくなって、動きがぎこちない。硬直しているのだろう。自分の体がまるで鉄になってしまったみたいだ。また、この過程では朱色が見え続けている。

最後に、息が風のエレメントに分解される。このときは、呼吸しづらくなってしまって、息苦しい。呼吸したい。呼吸して生き続けたい。そういう生命に対する抑え難い執着が、一気に表面化する。愛している人と別れるのは嫌だ。死ぬのは怖い！　既に、肉体的な痛みや苦痛はないが、死ぬことに対するひどい恐怖を感じるのは決して避けられない。

わたしはそれを経験した。嫌だと思った。でも、わたしの気持ちなどにはお構いなしに、死ぬための手続きは進んでいってしまった。魂は、青緑色を見ている。

呼吸が少しせわしくなったかと思うと、最期に長い息を吐き出す。……そして、すべてが終了した。こうやってわたしは死んだ。

◉――前世のカルマの終焉

死んだあとも、魂はしばらくの間心臓にとどまり、この世の清算を受ける。

そのために、まず天から真っ白な光が降りてくる。その光は少し甘みを伴っている。光が甘いというのも、生きている間は感じることはできないが、ここでは魂が感じるのである。この光は、父親の精液の象徴だ。

次にへその辺りから、赤黒いエネルギーが上昇していく。それは、いろいろな煩悩を伴っていて、母親の経血を象徴している。

白い光も赤黒いエネルギーも、胸にあるアナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。わたしは、これは両親から受け継いだ遺伝子に関係するカルマが、自性に還元されていく過程なのではないかと思っている。もし精子と卵子が結合した瞬間が、この世への誕生だとすれば、そのときに受け継いだものを自性に返し終わったときが本当の死であろう。

もう一つ、誕生時に既に持っていたカルマがあった。それは前世でつくったカルマである。前世のカルマによって今生を生きる。だから死ぬときには、それも自性に返さなくてはならない。これが最後に行なわれる手続きなのである。

天界から真っ黒い光でできた一本の道が降りてくる。下位の世界である人間界のけがれたカルマが、この黒によって象徴されているのだ。これも、アナハタ・チャクラの内側に吸収されていく。

こうして、両親から受け継いだものと、自分の前世のカルマが自性に帰ってしまったとき、この世との縁が切れる。魂は肉体を離れ、今度はたった今生きていた世界でつくったカルマによって、転生の準備を始めるのである。

◉——修行者の死

魂は透明で明るい死後の世界へ飛び込んでいく。この一瞬に、修行者だった魂で資格あるものは、ニルヴァーナ（涅槃）に入ることができるのだ。その資格とは、生前の修行でほとんど完成しているということである。

もし、完全に完成している解脱者であったなら、全く違う過程をたどるので少し触れておこう。

解脱者は自分で自在に死をコントロールできるようになっている。まず、死期を自分で選べる。要するに、この世での役目が終わったとき自由に肉体を捨てることができるのだ。

そのときは、先程述べたような死のプロセスは必要ない。カルマは修行で消滅してしまっているし、魂は簡単に肉体から飛び出せる。肉体を持っている状態から、死の状態に意識を移し替えるだけで済んでしまうのだ。これは、〝意識を移し替えるヨーガ〟の応用である。これについては後で述べよう。

解脱者の魂は直接明るい死後の世界に飛び込める。そこから、ニルヴァーナへ入れるし、特別に望むなら、人間界やその他の世界に生まれ変わることもできるのである。死後の世界でも自由になるのだ。

◉——光に飛び込め！

では、修行していなかった普通の人間は、死後の世界に入ったあとどうなるのであろうか。最初にとてもまぶしい透明光が射し込んでくるだろう。そのゾッとするような美しさ、強烈さにほとんどの魂は恐怖し、動けなくなるだろう。

もし、それに飛び込むことができたら、無色界と呼ばれるニルヴァーナに次ぐ素晴らしい世界に行くことができるだろうに。そこに飛び込めるのは、生きている間に心の浄化ができ、かつ完璧に真の宗教心を培った人である。

そこは、光だけで構成された高い精神状態の世界である。そこに生まれ変わると、光の身体を持ち、寿命は数千億年といわれている。仏教で法界と呼ばれているところである。

わたしはよくここを訪ねる。そして、サーリプッタ（釈迦牟尼仏の第一の弟子）から仏教の精

神的な理論を学ぶことが多い。

この光は、半日から一日続くが、この光に飛び込めなかった魂には、次の光が射してくる。

その光は透明に近い白銀光だ。この光に飛び込めば色界に生まれ変わることができる。仏教で報界と呼ばれている世界である。そこは、絶妙の物質で構成されている。ここの食物は光である。衣服も光でできている。

もちろん、普通の魂にはまぶし過ぎて飛び込めない。飛び込めるのは、宗教上の功徳が非常に高かった人の魂のみである。

やがて白銀光は消え、代わって美しい赤紫の光が射してくる。赤紫といっても、ムーラダーラ・チャクラから立ち昇る、精力を表わすエネルギーの赤紫とは異質の色で、大変美しい。その光に入れるのは、衆生（すべての生き物）に対する愛の強い人だ。

その世界は、変化身の住む世界であり、天界の中でも高次元にある。仏教では、応界と呼ばれている。マイトレーヤ（弥勒菩薩）が住んでいることで有名な兜率天がここの中心である。

釈迦牟尼仏も実はここから人間界に降りてこられた。チベット仏教の総帥であるダライ・ラマもここから降誕された。実は、このわたしもそうである。

また、ここに生まれ変わると、天龍になったり、修行者を励ます天女になったりする。

わたしが解脱する前、ヒマラヤ山中で修行しているときのことである。くじけそうになると決

まって、パールヴァティー女神が励ましてくれた。女神は応界に住んでおられ、赤紫色の光線に乗って、人間界で修行中のわたしのところに来てくださった。とても優しい方であった。

◉――生前のカルマが転生を決める

普通の人間は、応界にも入っていけないだろう。したがって次の光を待つことになる。そして、光からだんだん具体的なヴィジョンへと移っていき、それぞれの魂は自分に合った世界へと飛び込んでいくのだ。

死んでから四十九日目が最後の世界である。飛び込んだあとは、吸い込まれるように落ちていく。たいていの場合、性交のヴィジョンが見え、無意識にそこへ飛び込んでしまう。すると、落ち着く先が子宮であったり、卵の中であったりというわけだ。だから、長くとも四十九日後には新しい世界で生を受けていることになる。

ここで留意していてほしいことがある。それは、死ぬ前が人間だったからといって、人間界に生まれ変わるとは言えないということである。

第一日目から次第に次元が落ちていき、人間界はずーっと下なので四十三日目くらいに回ってくる。四十五日くらいになると、動物界だ。一番最後の四十九日は、地獄である。一般に「地獄に落ちる」と言うが、魂がそのまま地獄に落ちるのではなくて、地獄に生まれ変わるのである。

わたしは、バルドのヨーガによって、すべての世界の転生を体験している。しかし、量が多いので、今回は全部は載せられない。そこで、現存する書物に書かれていないことを、ここに書いてみた。したがって、他の書物でもわかる箇所は省いてある。

興味のある人は、『チベット・死者の書』を読んでみるといいと思う。あとは思い浮かばないなあ。みんな死後の世界について、嘘ばかり書いてあるから。大体、「ただ信じていれば死後幸せになれる」という類いの宗教が多過ぎる。そんなに甘いものではないはずなんだけれどね。それを信じてしまうのも、まさにカルマとしか言いようがないだろう。

◉――バルドのヨーガが知らしめるもの

このバルドのヨーガは次のような結果を生む。

①死後の世界の存在を確認できる
②転生の秘密を知る
③功徳（よいカルマ）と修行の必要性を理解する

④功徳と修行以外が無力であることを知る

すると、この世のすべてのものが幻影であると感じるようになる。そのことで、執着から離れることができる。これが解脱への大きな布石となるのだ。

◉――夢見のヨーガ――あなたが世界の創造主

〝バルドのヨーガ〟の次にわたしは、〝夢見のヨーガ〟の段階に入った。

これは、アナハタ・チャクラに精神集中し、イメージし続けることから始まる。そして、この世と全く違う世界をつくり出して、そこに遊ぶことができるのである。

その場合の主人公は必ず自分だ。その世界では、触れることも、見ることもできる。聞くことも、におうことも、味わうこともできる。その上考えることもできるのである。

あなたも自分がつくり出したイメージの世界で、思うがままの体験ができたら素晴らしいと思うのではないかな。決して普通の夢とは違う。テレビを見たり、本を読んだりする追体験とも違う。この世で体験するのと同じ実体験をするのだ。

現実同様、イメージでつくり出した世界でも実体験ができる。だったら「この世」だと思って

いる世界も、実際はイメージでつくっているだけなのではないだろうか……。イメージの世界に入っていけるレベルになった修行者は、やがてこの歴然たる事実に気付く。

これは体験した者でないとわからないのだが、イメージの世界でも、アストラル体（異次元）でも、この世と全く変わらない自分を存在させることができるのだ。しかも、そのあらゆる世界への出入りは自由だ。それだけではない。行が進むと、この世にいてさえ、自分の思いどおりにすべてを操ることができる。

要するに、この世と他の世界との間に、隔たりがないのである。この世も幻影、異次元も幻影、このヨーガによってそのことを悟るのである。

それでは、幻影でない世界はあるのだろうか。たった一つだけあるのだ。それが、ニルヴァーナである。

◉――幻身のヨーガ――時空を超える

〝夢見のヨーガ〟が完成したころ、わたしはヴィシュッダ・チャクラを開発しようと思って、ビバリータ・カラニーというムドラーを始めた。一日に三時間ずつ、五カ月間これを続けた。すると四カ月ほど経ったころ、ある変化が現われたのだ。

ビバリータ・カラニーが終わったあとは、長時間のシャヴァ・アーサナというアーサナを取らなければならない。その間に瞑想していると、二時間くらい経ってブーンというハチの羽音のような音が聞こえてくるようになった。

しばらくして、周囲の様子が一変してしまう。そして、自分が時や空間を超えた場所に移動してしまっていることを知るのだ。自分が育った当時の家に行っていたり、我が家の一階から二階に移動していたこともあった。シヴァ大神の神殿に飛んでいたこともあった。テレポーテーションである。これは幻覚でも嘘でもない。

そのうちに、テレポーテーションしたわたしを目撃したという人も現われた。

ある日、R子さんというOLが、渋谷のバス停でわたしを見かけたという。挨拶をしようと思って声を掛けたが、返事をしない。それどころか、すぐ目の前にいる彼女が目には入らないようだった。わたしが歩き出したので、つられるように後を追ったがどんどん先に行ってしまう。そして、とうとう見失ってしまったのだという。

後でこの一件を聞いたのだが、わたしはその時間にはビバリータ・カラニーをやり過ぎて、気絶していた。言うなれば、深い瞑想（虚空三昧）状態である。その間無意識にテレポーテーションしてしまったらしい。

またこのころは、会う人会う人がわたしを見るなり「今日は顔がいつもと違いますね」とか

「今日はいやに身長が高いですね」と言うのであった。わたしの体つきとか顔が、瞬間的に変わってしまうのだ。

このようなことを通じてわたしは、時も空間も、そして自分自身さえも幻影だったのだと思うようになった。わたしはこのヨーガを〝幻身のヨーガ〟と呼ぶことにした。

◉――光のヨーガ――神が送る光のサイン

やがて三昧においての最後のヨーガである〝光のヨーガ〟の段階に入る。このヨーガによってこの世や異次元を構成している光の意味を知るようになる。

これは例を挙げないとわかりづらいので、わたしが見た順に説明していこう。これらは、解脱直前のヒマラヤ山中や富士山麓での修行中に起こったことである。

◉――わたしは宇宙心素を見た

わたしは、眉間のアージュニァー・チャクラに精神集中をし、宇宙心素を見た。

宇宙心素とは、宇宙の根源的なものからの伝達で、アーカーシック・レコードとも呼ばれてい

る。それは巨大な球体光で、わたしはそれに溶け込んでいた。

ところで、このときは溶け込んだのだと思ったが、本当は違っていた。修行が進んでわかったことだが、ブラフマ・ランドラ（頭頂）と心臓から二本の赤紫の光線が出て、宇宙心素と結ばれるのであった。

いずれにしろ、あまりにもそれが巨大だったので、一度に形状をつかむのは困難だった。だから以下に述べるのは、その後何回も宇宙心素に溶け込んだ結果、わたしが推察したものである。

中心は透明で、その周りが青、青紫、赤紫と色が混ざり合いながら変化し、一番外側が赤である。中心の透明な部分には、細かい点が無数にうごめいている。その点は、中心に行くほど白くなり、外側に行くほど黒っぽくなっている。

その一粒一粒が情報である。例えば、中心の白い点は宇宙的なレベルの情報で、外側に行くほど個人的な情報になる。わたしが人に頼まれて予言したりするときは、ここから情報を得るのである。

◉――アージュニァー・チャクラの崩壊

初めて宇宙心素の光を知った数日後、わたしは一段と上の段階に上がった。この日を境に、

アージュニァー・チャクラへの精神集中がなくとも、絶えず光の中にいられるようになった。そのためには、アージュニァー・チャクラの崩壊が必要だったらしい。

そのときわたしはシャヴァ・アーサナをしていた。気付くと寒さのために体をねじっている。これが頭が熱くて体が寒い状態か。わたしはあるヨーガ行者に言われたことを思い出した。体を真っすぐに直すと、クンダリニーが突き上げてきてアージュニァー・チャクラの所で止まった。

わたしはアージュニァー・チャクラに精神集中をしてみた。しばらくの間、わたしはアストラル体で劇を演じていた。それが終わると、わたしの周りで四人の小人がうるさく騒ぎ始めた。

「うるさいなあ。集中できないじゃないか」

アストラル体にあるわたしの意識がそう思っている。

「自分はここにいるんだ」

瞑想のときいつも出てくる意識が、肉体にくっついたままこう思っている。このときわたしは二つの意識を同時に持っていたわけである。

ここで少し触れておくと、人間は四つの意識を持っているのだ。わたしがこのとき使っていた意識のほかに、日常的な活動をしているときの意識と熟睡時の意識がある。

さて次の瞬間、ものすごい圧力がアージュニァー・チャクラにかかった。

「目をやられるのではないか。脳をやられるのではないか」

そういう恐怖を感じるほど、強い圧力だった。しかしそれと同時に、
「わたしはこれを――眉間に穴を開けられるのを、数百年の間待っていたんだ。耐えてみよう」
という思いもわき上がってきた。
わたしはさらに精神集中を続けた。するとボーンという大きな爆発音とともに、わたしのアージュニァー・チャクラが崩壊したのである。このとき、わたしの〝光のヨーガ〟が完成した。

◉――すべては光でつくられる

わたしはいつも光の世界にいるようになった。自分のアージュニァー・チャクラが光り輝き、炎のように見えた。
あるときは、瞑想中に空元素を見た。スカイブルーの光で構成され、形は一カ所が切れている円形である。ぐるぐると左回りに回転しながら、わたしのアージュニァー・チャクラに近づいてくる。近くまで来たとき、それが右側に何かを引っ張っているのがわかった。
空元素はアージュニァー・チャクラに吸い込まれていった。そのとき、引っ張られてきたのが、心臓内のヴィジョンであったことを知った。心臓内のヴィジョンとは、コーザル体（原因

体）と呼ばれる生の源のことである。これは心臓に存在しているのだ。
コーザル体は、六つの光球から成り立っている。それは、真我、心素、我執、微細生気、微細根本自性、絶対者ブラフマンの六つである。真我は湖面に映るダイヤモンドのような光である。心素はライトブルー、我執は青緑、微細生気はバラ色、微細根本自性はミカン色である。そして、絶対者ブラフマンの光球は白である。
コーザル体の説明は、光の色についてだけにしておこう。今回は、〝光のヨーガ〟に関連して少々触れてみただけなので、詳しいことはのちの機会に譲りたいと思う。
ある日は、人の感情も光によって表わされることに気が付いた。頭頂にあるブラフマ・ランドラを霊視すると、感情の状態によって、その中にある「意思球」と「イメージ球」の色が変化するのである。それは、自分の場合でも他人の場合でも同じである。例えば、情欲があるときは、その光球は赤黒くなって波打つのだ。
最終的には、全宇宙の構成物質の中で、一番高レベルのものが光であることを知る（全宇宙は、光、音のヴァイブレーション、粗雑物質でできている）。
そろそろ〝三昧〟の段階に修行すべき、五種類のヨーガについての説明を終わることにしよう。これらは皆、解脱のための重要なジャンプ台だ。
そして、最後の瞬間に用いるのが残りの一つ〝意識を移し替えるヨーガ〟なのである。これに

ついては、解脱の項で述べよう。

なお、〝バルドのヨーガ〟〝夢見のヨーガ〟〝幻身のヨーガ〟〝光のヨーガ〟についてはとても奥が深く、とてもここですべてを書くことができなかった。そのことをお断りしておかねばならない。

❖ 【4】 そして解脱へ——

◉——如実智見——真実の世界を知る

〝三昧〟がクリアできると、〝如実智見〟の段階に入ることができる。だが、その前に〝三昧〟でわたしが到達した考えをお話ししよう。整理して書くと次のようになる。

①諸行は無常である。
全宇宙、全次元の万物は流転するものであり、決して元の形をとどめることはない。

②諸法は無我（むが）である。
もろもろの観念・社会通念は、真我（本当の自分）の所有物ではない。

③存在が悪業を積む。
人間も含めて生き物は、存在している（生きている）こと自体が悪業の源となってしまう。
例えば、殺生や嘘が悪業に含まれる。

そして、「一切が苦である」という結論を得た。これが〝三昧〟によってすべてを知ってしまうと、〝如実智見〟が生じるのである。皆さんもこの状態に至ると、必ずそれを感じるはずだ。

◉——遠離と離貪——心の解放

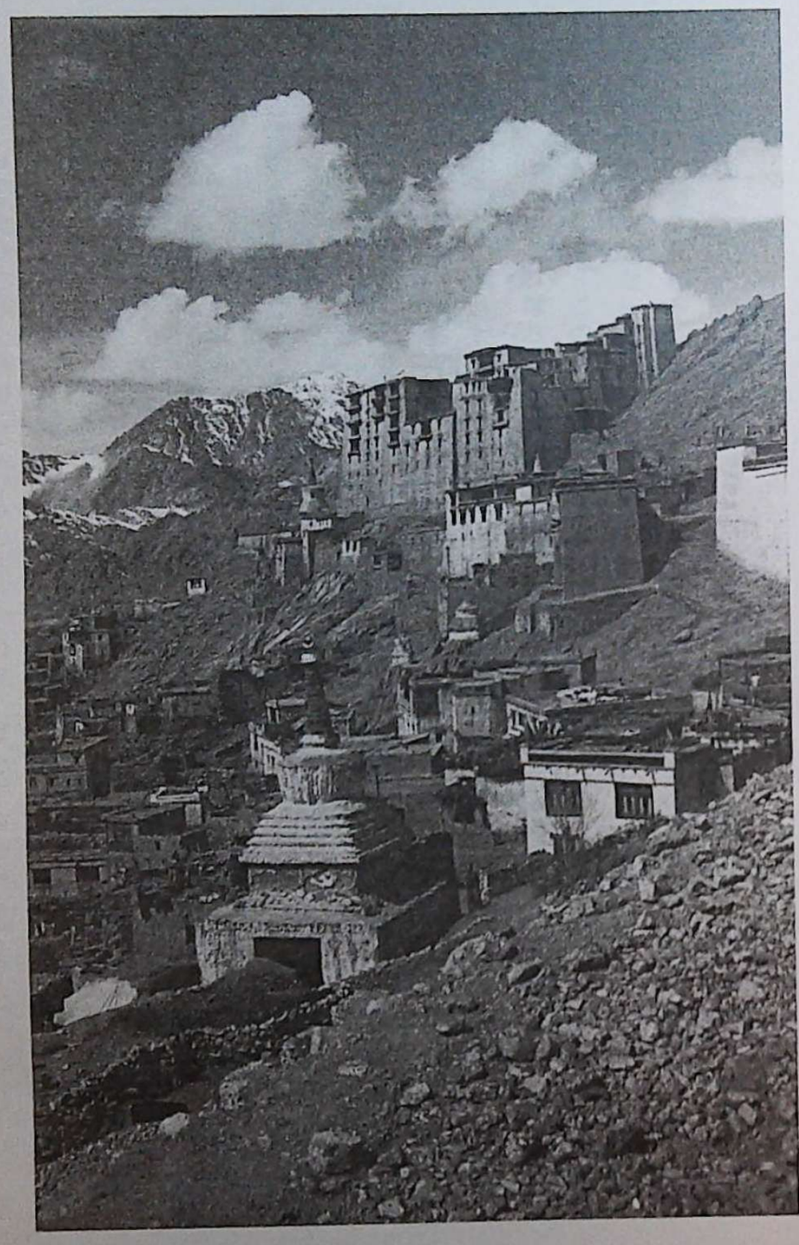
ところで、ここまで来たら、一時的にでも社会生活から離れた方がよいだろう。弟子や友人からも離れなければならない。

なぜなら、このころになると見る世界、感じる世界が普通の人と違ってしまうからだ。考え方にも隔たりがあって、うまく合わせることなどできなくなるだろう。そういうことが積み重なると、精神的に異常を来たす恐れがあるし、自分でも他人を避けるようになってくる。

それだけでなく、この期間は自分を確立するためにも離れなければならない。今までの過程を通ることによって、全く違う自分になっているので、何の影響も受けないようにして確立しなければならないのである。

これが〝遠離〟の段階である。

わたしはこの時期、ヒマラヤ山中などで修行していた。だれにもわずらわされずに修行に没頭



できたのは、後にも先にもこの時期だけである。なにしろ、日本にいては逃れられない電話さえないのだから。

さて、新しい自分を確立するためには〝離貪〟の行を進めなければならない。〝離貪〟の行としては、特殊な瞑想が有効である。その瞑想は、心、体、物質などのすべてをグルに差し出すというものである。

◉——解脱はニルヴァーナへのパスポート

この行を終え、心が消滅し真我が何の影響も受けなくなると、いわゆる唯我独存の状態が訪れる。これが解脱なのだ。生きていながらにして、苦のない状態である。また、好きなときに肉体を捨てて、ニルヴァーナに入ることが可能になっている。

ただ、ニルヴァーナに入ってしまうと、二度とこの世には帰れない（帰る必要がない）ので、その時期は慎重に選ばなくてはならない。

ニルヴァーナに入ったのちは、意識も体も不滅となる。つまり、四大苦といわれている生老病死が存在しない。しかも、真我は永久に歓喜状態である。ここに真の幸福があるのだ。

しかし、わたしは解脱はしたがニルヴァーナには入らないつもりだ。この世の生を終えても、

また人間界に生まれ変わるつもりだ。何回でも何回でも生まれ変わって、すべての魂をニルヴァーナに送るのがわたしの使命なのだから。これが、わたしが前世において解脱してもニルヴァーナに入っていない理由である。

もしこのわたしが、この世の体を捨てたとする。何もしないでいると、自動的にニルヴァーナへ入ってしまう。これはわたしの本意ではない。そこで〝意識を移し替えるヨーガ〟が必要となる。これはいわば、自由に転生するための練習である。

何もわたしだけとは限らない。大乗のブッダ（大救世主）に必要なヨーガである。大乗のブッダは、何回も生まれ変わって人々を救済し続けているからだ。

◉——意識を移し替えるヨーガ

では、最後の修行となる〝意識を移し替えるヨーガ〟について述べよう。

これは瞑想で三昧に入って意識を移し替えながら、あらゆる転生を体験して転生を知り尽くすのだ。

これをやっておくと、死んだ瞬間に自分の望む世界に意識を移し替えることができるのである。わたしが死後の世界を熟知しているのも、このヨーガをやったからである。

解脱までのプロセスと四つの無量心

一九八六年十二月六日
丹沢セミナー
（説法：麻原彰晃）

The process to enlightenment

今日は、わたしたちがいかにして解脱していくか、そのプロセスについてまず話したいと思います。そして、時間があったら、四つの無量心について話します。

わたしは、『生死を超える』でこういうことを書きました。

まず、わたしたちが存在していること、わたしたちが形のあるものの中に存在していること、そのものが「苦」であると。そして、その苦だということに気付いた段階で、藁にもすがりたい気持ちになる。それは何でかわからない。しかし、それから逃れたい、それを克服したいと思う。

そして、ある人はキリスト教に行くだろう。ある人は仏教に足を踏み入れていくでしょう。ある人は、普通でいわれているところのヨーガに足を踏み入れていくだろう。

そして、あなた方は、密儀ヨーガ、つまり、今から二千五百年前に釈迦が説いた密儀、技法としてはね、ヨーガを取り入れてるけど、それに足を踏み入れました。それが、あなた方の信仰です。そして、その「信仰」によって、あなた方は今修行している。

この中の一部分の人は、いや俺はまだ苦しくないんだと、ただ超能力を得たいんだ、とお考えかもしれない。

しかし、よく考えてください。もし、この世に満足しているとしたら、なぜ超能力が必要なんだ。そうですね。つまり、苦とまでは考えていなくとも、この世に対して完全に満足しているわけではない。まあ、そういう方々は、苦の一歩手前だと言うことができるだろう。

そしてわたしは、一切が苦しかった。そして、いろんなことをやりました。それは、運命学から始まり、仙道、仏教、ヨーガ、神道にまで足を突っ込んだ。

そして知り得たことは、わたしたちが本当に幸せになるためには、真実の世界を知るためには、ヨーガしかないんだということ。そしてね、その密儀ヨーガというものが、まさか、釈迦牟尼の説いた縁起の法と同一だったとは、わたしが解脱してすべてを知るまで理解できなかった。

そして、あなたたちは、今その途中にいるわけだ。信仰が生じて、次に何が来る。それはその教えに沿った生き方が来る。それを「修行」と言っている。

わたしにとっては、善からぬことを行なわないこと、功徳を積むこと、そして、すべてから離れること。離れるための手段として、ジュニアーナ・ヨーガ、あるいはプラーナーヤーマ、アー

サナ、ムドラー、あるいは瞑想、このいろんな部分をわたしは突っ付いた。

そして、クンダリニーが覚醒しました。初めは高熱だった。四〇度を超す高熱だった。わたしはまだ、自分の著作の中に書いてないけども、それが三回来ました。

それと同時に、昨日も少し話したけども、世の中と自分との距離がどんどんどんどん、でき出してきた。みんな何であんなことに興味を持っているんだろうと。いやひょっとしたら、わたしが疲れ過ぎていたのかもしれない。わたしは、高熱が出ようと、体を壊そうと、社会的にめちゃめちゃになろうと、自分の修行を続けた。

そして、あるとき背骨からクンダリニーが上昇し、体が持ち上がった。これは立ってるときですね。その気持ちのいいこと、何にもたとえられない。

しかし、わたしはそれそのものが、クンダリニーだということに気付かなかった、そのときは。なぜかというと、まだ暗性でしたからね。光も見えない。神秘のアナハタ音もよく聞こえないと。もちろん、耳に栓をすれば何か音は聞こえていたけども。

そして、少しずつ少しずつ、瞑想をやはりしなければいけないんだなと思うようになった。

そして、その「悦」の状態が完全に自分のものになったとき、何とも言えない明るさ——これは幸福感とは違う、一種の興奮状態だな——がわたしに生じた。これを釈迦牟尼の縁起の法では、「喜」だといっています。喜びだと。

その興奮した状態、満足感というものは、何にも替え難い。もし、あなた方がその状態に入ったら、他のものすべてを捨てて、その悦、喜を取るだろう。

わたしの修行を支えてきていたものは何か。それは、苦、信仰、修行、クンダリニーの覚醒、悦、喜だったんだね。

そして、これは前回パイロット・ババが来たときに、あなた方にも言ったが、わたしは平気で十五時間、十六時間、最も長いときは、十八時間ぐらいの修行をこなせるようになった。

その修行というものは、普通でいうところの三昧、ただ単に座る修行ではない。プラーナーヤーマ、ムドラー、アーサナ、これを連続した修行だ。そのプロセスを釈迦牟尼は「軽安」、「楽」というふうに言っている。

そして、『秘密の開発法』でも書いた、今回『生死を超える』でも書いたが、わたしはいろんな神秘体験をした。今考えてみると、神秘体験というものは全く味のないものだけどね、わたしにとっては。

まず、バルド体験——転生を何回も何回も見る。そして、夢の中でいろんな世界に行き、それを味わい、見、触り、聞く。そして堪能する。このプロセスが大きい。

次は、ウーンという音だね、特有の。ブラーマリーと同じ音だ。幻身のヨーガ。わたしの周りが一変する。そのときのわたしというのは、今のわたしです。それは、過去へ飛んだり、未来へ

飛んだり。

幽体離脱との違いというのは何か。これは、幽体離脱というのは、自分が、この肉体、このわたしではないんだ、ということをはっきり理解している状態。幻身のヨーガというのは、この肉体を持っている。鏡に映そうとしたら自分の顔が映る、しかし周りが一変しているんだね。

そして、五月、七月のヒマラヤの前後、その幻身のプロセスを通り過ぎて、完全な光の状態に入った。究極を言うならば、透明な光にいつも包まれている状態だ。これをわたしは、法身の光だと言っている。

つまり、わたしそのものが肉体ではなくて、魂ということだね。それに到達した段階、わたしのアージュニァーは爆発した。その恐怖たるや、そして待望感たるや、今もはっきり覚えています。そしてインドでは、これを最後だといっている。

わたしは去年の、正確に言うと今年だな、今年の一月の三日だったと思う、智慧解脱（ちえげだつ）をしました。それは、自分というもの、それから下界というものが全く別個なんだ、ということを悟った、そのとき。

しかし、それは一種の、何て言ったらいいのかな、ほんと悟りだね。しかし、アージュニァー・チャクラの崩壊、これは悟りとは違う、解脱です。

今、悟り・解脱を同じに使っているけども、わたしにとっては、これは、二つは全く別個のも

のだ。そしてわたしはすべてを知った。

わたしたちは、わたしたちの肉体というものは——遺伝子図を知っているかな——遺伝子図と全く同じような形なんだね。色が塗ってあるだけ。もちろん立体感はあります。それを因として、わたしたちは生じている。

そして、わたしたちが滅するとき、わたしたちはその中に帰っていく。これを、密教では「空性に還る」といっている。そして、ヨーガでは「真我独存」といっている。これは全く同じことだ。

わたしは、この世のものすべてが、あなた方にとって、あるいはわたしにとって、全く利益を与えるものではなく、損害を与えるものだ、ということをね、そのときに気付いた。

そしてわたしは、すべてから離れ、貪りを捨て、「解脱」した。それが今のわたしです。

今回、『生死を超える』という本には、それをわたしは詳しく書いた。もう、お読みになってらっしゃる方がいらっしゃると思う。それは何を期待しているか。一日も早く解脱してほしい。

わたしはね、あなた方に期待しているんだ。そして、何が真実であるか、一体この肉体というものは何か、心というものは何か。もし、あ

なた方がそれに気付いたならば、あなた方もわたしと同じように、離れ、捨て、完全に解脱するだろう。そのとき、あなたの魂は、あなたを惑わしている心からも、あるいはこの現象からも、完全に離れることができるはずだ。

わたしはバガヴァンです。バガヴァンというものは何か。それは、悟り、解脱し、そしてあなた方にね、道筋を付けてあげる。

そして、いつの日か、あなた方もバガヴァンになってほしい。あなた方の周りの人に対して、道筋を付け、解脱させる。そうすることによって、悩める魂は、真の幸福、絶対自由、不滅、永遠性、不変、これをね、得ることになるだろう。

わたしは今から、いろいろな秘儀を公開していくつもりでいます。それは、わたしの中に隠されている、例えば、今わたしが知っているだけで、プラーナーヤーマ、呼吸法は七十種類ぐらいあります。ムドラーは十五種類ぐらいある。瞑想のやり方は、二百種類ぐらいあります。そして、それを個々にぶつけていきたいと思う。

しかしねえ、どういうわけか、日本人っていうのはせっかちなんだな。だから、二、三カ月、一日一時間、あるいは三十分しか修行しないで、「効果がありません。もうやめます」と言ってしまう。そういう者はほっとくしかない。

それは、あなた方が今、この現代から無始の過去にさかのぼってごらん。それは、何兆年、いや、何京年、もっとものすごい数字だろう。それだけの経験をしてきているものを、一体、一日一時間や三十分でどうして落とせる？　じっくり考えてほしい。

わたしもじっくりあなた方に授けるつもりです。それは、あなた方一人一人に合ったね、修行法を。

会員の皆さんは非常にまじめだ。だから、いろんな本を読んでらっしゃる。しかし、わたしが『生死を超える』で書いたプラーナーヤーマ、この中の少なくとも三種類は、今日本で発表されていないはずです。

また、ビデオを求められた方、あなた方にとって、ムドラーの三種類、プラーナーヤーマの六種類、これは、今日本で公開されていないはずだ。

あなた方は、わたしが授けたその行法、あるいはセミナーで得た行法をね、しっかりと身に付けてほしい。あなた方がしっかり身に付ければ、わたしはまた次にあなた方に授けよう、より高度なものを。そして、早く神々を超え、解脱してほしい。

これが今回、わたしが二回生以上の方を集めた理由です。

それからもう一つ、四つの無量心について、今回は話したいと思う。

四つの無量心というのは、平等心・愛・哀れみ、それから、本当に誉めることだね。これをチ

ベット密教では、愛・哀れみ・喜びという言葉を使っている。しかしわたしは、喜びというよりも誉めることだと思う。

この、平等心・愛・哀れみ、そして相手を誉めること、これは一体、何のためにあるんだろうか。いいですか。

皆さんは、自分の心を見つめなさい、まず。どうだ、第一番目にある平等心。これをみんな持ってますか。

ここに好きな人がいる。ここに嫌いな人がいる。どちらを大切にしますか。ここに自分がいる。ここに自分と違う人がいる。どちらを大切にしますか。

この世で最も大切なものは自分である。これが、わたしたちに対するエゴの挑戦です。そしてわたしたちは、それをはねのけない限り、解脱はあり得ない。

エゴは、自分が大切、次に自分の愛する者が大切、近い者が大切、と順番を決めていく。そしてわたしたちは、エゴの働きを心を通じて理解する。ここでいうわたしたちというのは真我だね。

もちろん、愛する者を大切にすれば、その愛する者もわたしたちを大切にしてくれる。しかし、そういう間違ったことの積み重ねが、わたしたちを真理から遠ざけている。それはなぜか。

例えば、今わたしたちを慈しんでいる、父親にしろ、母親にしろ、あるいは慕っている、妻に

しろ、夫にしろ、恋人にしろ、あるいは子供たちにしろ、それはね、縁あって生じた関係にすぎないんだ。いいですか。

例えば、最も子供を愛する母親がいたとしよう。そうすると、その子供と他の子供がケンカをした。その母親はどちらを守る？　どちらの味方をする？　当然、愛する自分の子供を守るだろうし、味方をするだろう。

しかしだ、この子供を入れ替えてごらん。この母親はどういう態度を取る？　敵視したはずの子供をかわいがるよ、今度は。そして、味方になった子供、それを敵視するよ。

つまり、これほど不安定な関係はないんだよ。これが、わたしたちが愛情といっている世界だ。

わたしは過去世を見通すことができる。未来を見通すことができる。ここにいるすべての人がわたしと過去世において関係があった。いろんな形で関係があった。しかし、今は会員と主宰者だ。それだけ距離がある。しかし、過去世においては、兄弟だったり、父親、母親だったり、あるいは恋人だったり、娘だったり、息子だったりしている。

それほど不安定な関係に対してね、こだわりを持つことが、わたしたちをどういう世界に引きずり込むか、考えたらよろしい。だからわたしたちは、平等心を持たなければいけないんだ。

例えば、自分の仲間がいじめられても、いじめた相手も過去世において、兄弟だったり、親子

だったりしている。だとすると、わたしたちは、今身近にいるからその人だけのことを考えるというわけにはいかないね、当然。それが平等心の必要な理由です。

第二の愛。じゃあ平等心という意味において、どの人に対しても無感動になればいいじゃないか、と考えがちになる。しかし、それは正しくない。なぜ正しくないか。

それは、今も言ったように、過去世において、すべての生き物がわたしたちの兄弟であり、親であり、子供だったわけだ。その一度ならず縁のあった者たちに対して、わたしたちは無感動になることができるだろうか。そこで生じてくるのは愛です。

イエスはエンライトンしていない。しかし、イエスも言っている、隣人を愛しなさいと。それは彼が、大乗のボーディサットヴァだったからなんだね。

つまり、愛というものは、正しい平等心を支える根底となるわけだ。

そして、哀れみだ。これも言わずと知れている。根本に平等心があるわけだから、わたしたちの周りの衆生、すべての生き物、この苦しみを見て、わたしたちは同情することができるね。敵、味方にかかわらず、同情することができるはずだ。それを哀れみといっている。

そして最後に、喜び、誉めることだね。これは、今いる自分の仲間・親子・恋人・友人、こういう人たちが幸せになったとき、あるいはいいことがあったとき、一緒に喜んであげる、あるいは誉めてあげる。これはできる。そして、これはわたしたちの心を豊かにしてくれる。心の曇り

を取り除いてくれる。

しかし、それよりももっとすごい薬がある。それは、今わたしたちの敵、今わたしたちと関係のないもの、彼らが幸せな生活、いいことをした、あるいは愛するものを見つけた、こういうときね、心から喜べたら、それはもっといい薬になるだろう。

四つの無量心と言っているけど、本当は一つなんだね。それは何か。真実を知りなさい、ということだ。そして、真実に沿って生きなさい、ということだ。

ちょっと難しかったかもしれない。今日は、釈迦の説いた縁起の法から解脱までのプロセス、それと、四つの無量心について、簡単に皆さんにお話をしました。

《おわりに》

以上、多くの体験談を交えながら、チャクラとクンダリニーに関する秘儀的な教えの数々をご紹介してきたが、いかがだっただろうか？

皆さんは、今人間として存在していること、こうした五体を持って生存していること、そして、「これがわたしだ」と考えている意識状態、理性や喜怒哀楽の感情を交えた意識状態で生活していることを、至極当然のことと考えているのではないだろうか。

それは、皆さんが過去世（あるいは未来世）というものを見ることができないがために、そのように認識しているにすぎない。

わたしたちは、これまで天文学でも扱わないような巨大な数字の年数を、この愛欲界で輪廻転生してきている。そして、今現在は人間としての生を受けているのである（もちろん、今生の終わりを境として、六つの世界のどの世界に生まれ変わるかはわからない）。

そして、大切なことは、その六道輪廻が始まるもっともっと以前は、わたしたちは、こうした粗雑な世界ではなく、微細で崇高な世界に生を受けていたということである。それは、音優位のアストラル世界だ。そして、そのさらに以前は、光だけで構成されたコーザル世界に存在していたのである。

あまたの時を隔てて、わたしたちはこの苦しみ優位の世界に落下してきたわけだが、わたしたちの内奥には、そのはるかな過去世の記憶、こうした高い世界にいたころの記憶が眠っている。

そして、その当時の経験を取り戻すための〝霊的な器官〟が、わたしたちには生まれつき備わっている――それが、チャクラとクンダリニーなのだ。

大抵の人たちは、この〝眠れる至宝〟に気付くことなく一生を終えていくわけだが、皆さんは違う。本書を通して、その〝至宝〟の存在に気付くことができたのである。

この教えに出合えるということは、皆さんが、過去世から膨大な功徳を積んできたことを意味している。皆さんが、真理と強い縁で結ばれていることを指し示している。

さあ、このチャンスを生かし、ぜひチャクラとクンダリニーを目覚めさせ、至福の道を歩いていっていただきたい。

その途上で、皆さんは、数多くの霊的な体験をすることだろう。かつて有していた、神々の能力を取り戻していくことになるだろう。その段階で、多くの気付き（悟り）が生じるはずだ。

そして、最終の解脱に至ったとき、この大宇宙の秘密のすべて、生命の秘密のすべ

てを知ることができるはずである。

再び闇の輪廻――迷妄に覆われ、自分がなぜこの世に存在しているのか全くわからずに、ただひたすら苦しみの生と死を繰り返していく状態――に舞い戻るのか、それとも、すべてを知り尽くし、光に満ち、歓喜に満ちあふれた自己の本質（真我の独存位）に立ち返るのか――。それはひとえに、皆さんのこれからの選択に懸かっているのである。

二〇一二年四月吉日　　真田英行

Aleph（アレフ）のホームページ

公式サイト　　http://www.aleph.to/
携帯サイト　　http://i.aleph.to/
メールアドレス　　alephweb@aleph.to

全国の道場のご案内

お近くの道場に、何でもお気軽にご連絡・お問い合わせください。

メールアドレス（全道場共通）：　alephweb@aleph.to

■札幌道場　TEL：011-595-7261

■水戸道場　TEL：029-222-2950

■東京道場　TEL：03-5303-1917
〒167-0042　東京都杉並区西荻北3-16-8

■横浜道場　TEL：045-453-2779

■金沢道場

■名古屋道場　TEL：052-249-5470
〒460-0012　愛知県名古屋市中区千代田5-21-1　ケーエスビル2F
（ＪＲ中央線／地下鉄鶴舞線「鶴舞」駅から徒歩5分）

■京都道場　TEL：090-8192-7160
〒601-8172　京都府京都市南区上鳥羽鍋ケ淵町1-5
（近鉄京都線「上鳥羽口」駅から徒歩15分）

■大阪道場　TEL：06-6758-1735
〒544-0001　大阪府大阪市生野区新今里3-10-13
（近鉄奈良線・大阪線「今里」駅から徒歩８分）

■四国道場　TEL：06-6758-1735（大阪道場）

■福岡道場　TEL：092-451-2856

真実のヨーガ・仏教の修行があなたを変える！

Aleph（アレフ）

心身の悩みを解決したい
潜在能力・超能力を開発したい
超健康体を得たい
豊かで安らいだ生活を送りたい
素晴らしい人間関係を築きたい
クンダリニーを覚醒させ、神秘体験をしたい
チャクラを開発して、思いどおりに生きたい
解脱し、悟り、永遠の幸福を得たい

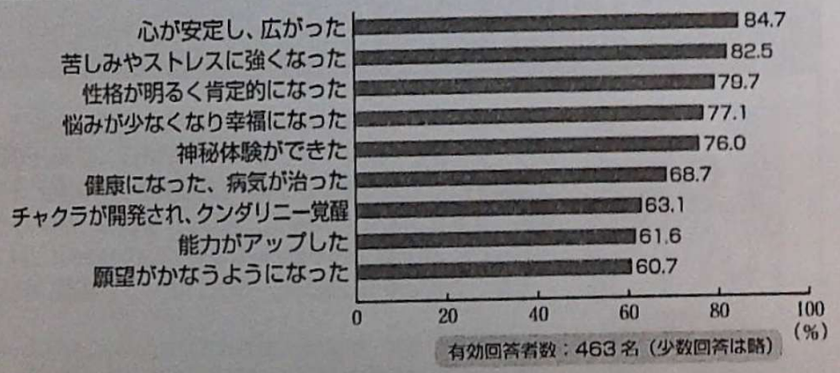
――最高の教義、無上の奥儀、そして解脱を果たした指導者たちのもと、必ずや、あなたの望みはかなえられることでしょう。

Aleph の三つの柱　真の自由・幸福・歓喜に至る道がここにある

Aleph はあなたに
1. 病苦からの解放
2. この世の幸福
3. 解脱・悟り

をお約束します。

会員アンケート　Aleph に入会して変わったことは？



有効回答者数：463 名（少数回答は略）

1万人のクンダリニーを覚醒させ、350人の解脱者を誕生させた実績あるメソッド

確かな実績が示す　Aleph が誇る、世界でも稀に見る修行体系

Aleph の修行システムにおいては、

- ヒマラヤ・ヨーガの数々の秘法
- アーサナ（座法、体位法）、プラーナーヤーマ（調気法・気を強める呼吸法）、ムドラー（霊的覚醒の技法）といった伝統的ヨーガ技法
- 上座部仏教・大乗仏教・チベット密教の、初歩から最奥儀までのさまざまな瞑想を含む修行法

――など、数々の貴重な修行法を学ぶことができます。それにより、健康・能力開発・願望成就・心の安定などはもちろんのこと、数年で解脱・悟りの境地に達することも可能になります。

本物の証　だれもが結果を出せる！ 五つの条件を備えた Aleph

Aleph は、本物の宗教に欠かせない「五つの条件」を備えており、だれもが教義どおりの境地を体験し、結果を出すことができます。

- 矛盾のない教義（矛盾がなく、だれもが実際に体験できる教義体系）
- 修行体系（最も効果的で、実績ある修行メソッド）
- 成就者（教義どおりの体験・プロセスを経て、解脱・悟りを得た先達）
- イニシエーション（飛躍的に修行を進める秘儀伝授・エンパワーメント）
- 正しい霊的指導者（修行の最終段階までの道筋を知っている指導者）

資料請求・入会申し込み・お問い合わせはこちら

入会を希望される方、案内資料を請求される方は、本書 363 ページに記されている、お近くの Aleph の道場にご連絡ください。メールや郵便でのお申し込み・お問い合わせ・資料請求のあて先は下記のとおりです。

Aleph お問い合わせメールアドレス　alephweb@aleph.to

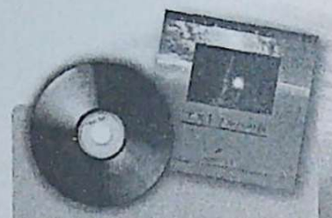
Aleph 資料請求あて先

〒343-0026　埼玉県越谷市北越谷 1-20-6-101
Aleph 資料請求・入会案内係あて

毎月50名様に『アストラルへの旅』音楽CDプレゼント

チャクラ開発に最適な瞑想曲

ヨーガでいう「アストラル世界」で鳴り響いている、高次元のメロディーを組み合わせた「アストラル音楽」。その中でもこの『アストラルへの旅』は、特にチャクラ開発に効果がある瞑想曲です。主旋律に集中して聴くと、エネルギーが人体にある主要な三つの管すべてを通って上昇し、高次の四つのチャクラに響きます。このアストラル音楽CDを、毎月抽選で50名様にプレゼントいたします。



現代の人々が世間の喧噪の中で忘れ去っている神秘のメロディー。あなたも思い出してみませんか？

Astral Music

プレゼント応募方法

お名前、ご住所、メールアドレスを必ずご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。（メールアドレスは、当選時にご本人確認のメールを送信させていただきますので、連絡が取れるアドレスをご記入ください。）

①メールで申し込まれる場合

メールの件名を、「『アストラルへの旅』CDプレゼント応募」とし、必要事項をご記入のうえ、 alephweb@aleph.to　あてにご送信ください。

②郵便で申し込まれる場合

必要事項をご記入のうえ、下記の宛先に、はがき等でご郵送ください。

〒343-0026　埼玉県越谷市北越谷 1-20-6-101
Aleph（アレフ）「アストラルへの旅」CD プレゼント係あて

クンダリニー覚醒・チャクラ開発の基礎を固める ヨーガ行法コース、全国で開催中！

このコースは、アーサナ、プラーナーヤーマ、ムドラー等からなる、3時間のベーシック・プログラムです。初級から上級まで、自分のレベルに応じたプログラムを選択できるため、はじめての方でも無理なく参加できます。指導には、Aleph のクンダリニー・ヨーガの成就者、もしくは、修行に熟達して一定のステージに達した者があたります。

ヨーガ行法コースについてのお問い合わせは、お近くの道場（363ページ参照）、もしくは、alephweb@aleph.to　までどうぞ。

Aleph の修行システム

Aleph（アレフ）の修行は、下記に示すような各種セミナー、システムを中心に構成されています。

❖ お近くの道場で行なう修行

- ヨーガ行法コース
- 週末セミナー
- ステップアップ教学システム
- 特別教学システム

❖ 各種イニシエーション

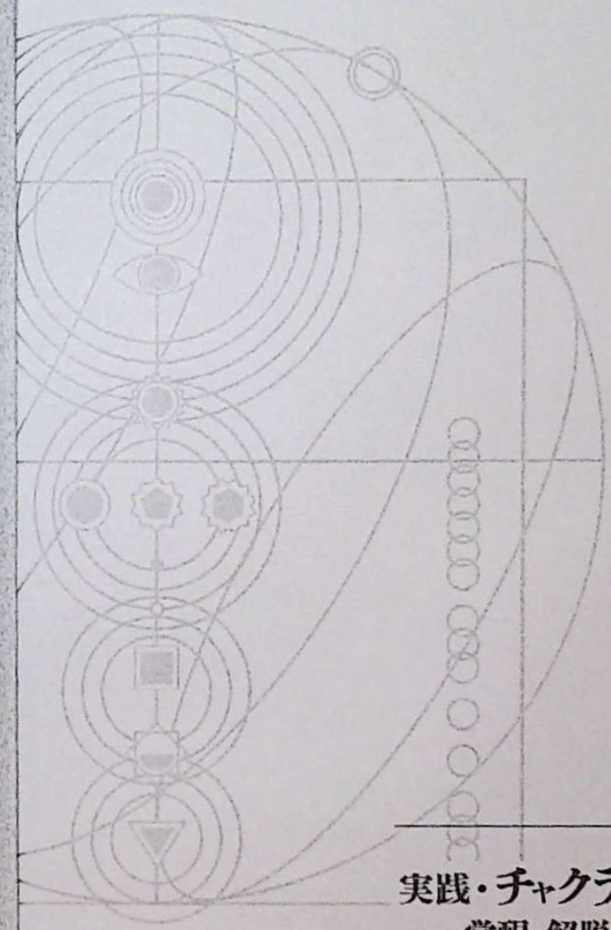
- 甘露水
- ヒヒイロカネ
- 火のイニシエーション
- 音のイニシエーション
- 秘儀瞑想

❖ 集中セミナー

- クンダリニー覚醒セミナー
- 定期集中セミナー
- 成就修行

❖ その他のシステム

- 個人指導
  （成就者との面談／電話によるご相談）
- 各道場で開催される勉強会、イベント
- 全国中継のイベント
- 定期発行物（月刊誌／ DVD）



実践・チャクラとクンダリニー
——覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

2012年7月1日　初版発行

著　者　■真田英行
発行者　■竹井宏明
発行所　■有限会社 冬鳳社
〒340-0821　埼玉県八潮市伊勢野501
電話番号　■048 (999) 5632
ＦＡＸ　■048 (999) 5711
メール　■mail@touousha.com
サイト　■http://www.touousha.com

Copyright © TOUOUSHA 2012 All rights reserved.
Printed in Japan
ISBN978-4-9905909-0-1 C0014
定価はカバーに表示してあります。